

О здоровье мозга

Головной мозг – самый главный и самый загадочный орган в нашем теле, основная контролирующая система организма, и его здоровье является важной составляющей общего состояния здоровья. Головной мозг координирует и регулирует все жизненно важные функции организма человека, контролирует его действия и поведение, обеспечивая способность общаться, принимать решения и вести активную жизнь.

Нарушения работы мозга: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт, негативно сказываются на работе всех органов, вызывают расстройства психики, поведения, адаптации к жизни.

Среди факторов, влияющих на здоровье мозга, выделяют:

1. Связанные с мозгом заболевания, или диагностированные легкие когнитивные нарушения;
2. Низкая физическая активность, Проведение большей части дня в сидячем положении;
3. Избыточный вес или ожирение;
4. Сердечно-сосудистые заболевания;
5. Сахарный диабет;
6. Повышенный уровень холестерина;
7. Инфекции, способные привести к хроническому воспалению и неврологическим последствиям (например, болезнь Лайма, герпес, сифилис);
8. Травмы головного мозга или головы в результате несчастного случая;
9. Курение;
10. Хронический стресс;
11. Депрессивные расстройства;
12. Недостаток социальных взаимодействий;
13. Отсутствие какой-либо учебы после получения аттестата о среднем школьном образовании;
14. Преобладание в рационе питания переработанных, сладких и жирных продуктов и недостаток цельных злаков, рыбы, орехов, оливкового масла, свежих фруктов и овощей;
15. Вредное потребление алкоголя, которое приводит к последствиям для физического и психического здоровья;
16. Расстройство сна, недосыпание;
17. Проблемы со слухом;
18. Недостаток когнитивных задач, таких как изучение чего-то нового или участие в играх, требующих мыслительных действий;

19. В семье были случаи болезни Альцгеймера и/или у вас был обнаружен вариант гена, связанный с повышенным риском ее развития (APOE3 или APOE4);
20. Уход за человеком, страдающим той или иной формой деменции, включая болезнь Альцгеймера.

Что поможет сохранить здоровье мозга:

1. **«Движение», физическая активность.** Аэробные и анаэробные упражнения полезны не только для тела, но и для мозга. Это может быть велосипед, отжимания, плавание или пробежка. Если человек испытывает трудности с интеллектуальной деятельностью —сложно идет статья, не рождаются новые идеи и т. п. — нужно дать нагрузку телу, чтобы заработал мозг. Между физической подготовкой и тренированностью мозга есть явная связь. Движение расширяет умственные способности, помогая восстанавливать и поддерживать клетки мозга. После физической нагрузки человек становится более продуктивным;
2. **Обучение чему-то новому, новое хобби.** Им может быть живопись, цифровая фотография, изучение нового языка или программирование — что угодно. Старайтесь постоянно открывать для себя что-то новое: вступите в новый клуб, попробуйте что-то сделать по-другому, например, почистить зубы левой рукой, если вы правша;
3. **Расслабление**, которое требуется не только телу. Мозг тоже нуждается в расслаблении, которому способствует здоровый сон, медитация, как достижение состояния отсутствия мыслей. Если вы постоянно не высыпаетесь, это может привести к проблемам с памятью. Если испытываете хронический стресс, это ухудшит ваши способности к обучению и адаптацию к новым ситуациям. Если вы не можете расслабиться, постоянно решая сразу несколько задач, это может замедлить работу мозга;
4. **Правильное питание:** диета, включающая цельнозерновые продукты, рыбу, оливковое масло первого отжима, фрукты и овощи с большим количеством клетчатки, благотворно влияет на мозг. Не менее важно ограничить продукты с высоким содержанием сахара, трансжирных кислот и насыщенных жиров. Такая диета поддерживает мозг в рабочем состоянии, защищает его от болезней и повышает производительность. Правильное питание поддерживает микробиом кишечника, который очень важен для здоровья в целом и функционирования мозга;
5. **Социальные контакты, участие в социальной жизни:** это улучшает пластичность мозга, помогает сохранить когнитивные способности, уменьшает стресс и укрепляет иммунную систему.